



「つらい育児」を

「ラクな育児」へ

気持ちがやわらぐ
母乳育児と産後ケアの本

専門家や家族に上手に頼る方法、家でできるセルフケア、
母乳育児を続けるコツなど助産師からの 44 のアドバイス。